

摔 跤

中 島 貅

21. 国際摔跤（レスリング）は、いつ頃から中国にて、行なわれたのか。

レスリング グレコローマン フリースタイル
国際摔跤（古典式，自由式を含む）はオリンピック種目の一つであり，中国にて行われたのはやや遅いほうで，1955年中央体育学院（北京体育学院の前身）が研究を始めた。

1958年4月，国家体育委員会は，北京体育学院にて，古典式，自由式摔跤のコーチ訓練を行ない，中国のために，初の国際摔跤^{レスリング}コーチを養成しその後，国際摔跤^{レスリング}が行なわれてきたのである。同年10月，北京にて全国体育学院古典式，自由式摔跤が行なわれ，1959年4月，上海に於いて第一回全国古典式，自由式摔跤選手権大会が行われた。

1959年中国選手は初めて，ソ連のオロスギ摔跤チームと対戦し，その成績はあまりよくなかった。1964年インドネシアチームとも戦って，中国チームは絶対的な優勢で勝利を勝ち取った。1966年，当時，国際摔跤の強いチームである日本チームを迎え戦った。古典式摔跤がやや優勢を占めたが，自由式摔跤はあまり理想ではなかった。同年中国の優秀選手蔣運啓（ジャンインチ）が第一回アジア新興国競技大会古典式摔跤ミドル級のチャンピオンを獲得した。1978年第8回，アジア運動会自由式摔跤試合において，中国の選手が銅メダルを獲得した。1979年中国の選手が第一回アジア自由式摔跤選手権大会において3位1名，4位1名，5位2名，6位1名という成績を収めた。1980年中国の国際摔跤選手が相継いで，エジプト，イラン，日本において，それぞれよい成績を収めた。1981年中国の選

手がそれぞれ、第11回世界学生自由式摔跤と世界自由式摔跤選手権大会に参加した。試合においては中国の選手は高いレベルで良い成績を残した。48キロ級の高文和（ゴウンホ）がそれぞれ4位と6位を獲得した。これは中国選手では初めてのことで、世界摔跤賞であり、中国にとっては名誉なことであった。

22. 古典式と自由式摔跤の区別はどこにあるか。

1 回に何局に分けるか、またその時間はどれくらいか。

古典式と自由式摔跤の主な区別は、使用動作の部位が違うことにあり、古典式摔跤は手で相手の頭部、胴体及び上肢を抱くことができるが下肢を抱いたり、足わぎを使用したりすることが禁じられている。（グレコローマン）

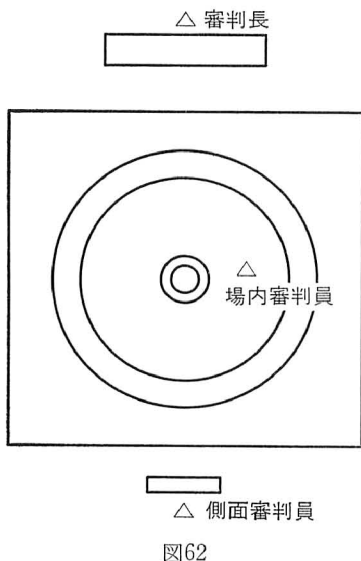
自由式摔跤は比較的に自由であり、古典式摔跤動作を使用することができるほかに、また足を抱いたり、足わぎを使用したりすることもできる。（フリースタイル）

国際^{レスリング}摔跤は昔、時間の制限がなく。相手を倒し両肩を地につけば勝ちとするのであったが、その後1912年ストックホルムで行なわれた第5回オリンピックにおいて、スウェーデンの古典式ミドル級選手アルゴとフィンランドのボリン選手とが9時間にわたって戦ってもなかなか勝負が決まらず、審判員はこの試合を中止せざるを得なかった。

その後、国際摔跤連合会が規則を変えて、試合時間を決め、また、その後修正を経て、1981年1回に2局とする、1局は3分間とする局と局との間の休けい時間は1分間とする、少年組、児童組は1回に2局とする1局は2分間とする、間の休けい時間は1分間とすることに決定した。

23. 国際^{レスリング}摔跤は、審判員が何名いるか、また、何をするか。

国際^{レスリング}摔跤は激しく、変化極まりないので、時には立ったり、跪いたり、回転したりしているので、1人の審判員でしたら、とても間に合わないで、3名の審判員を必要とすることに決まっている、その分業は場内審判員、側面審判員と審判長計三名である（図62）



場内審判員はマット上にて選手の行動を指導することに責任をもっている。また、試合中において、得点、フォール、反則、消極及び処罰等を判定し且又、審判長の決定に従って、勝負の結果を発表する。

側面審判員はマットの側面に座り、その職務は、選手の得点、フォール、反則、消極等を観察する、また、すみやかに場内審判員に合図を伝える。又、他の審判員の意見に従って、得点数を審判記録表に記録すること。

審判長は側面審判員の向かいに座り、その職務は審判員を指導することである、試合中に場内、側面両審判員が意見が食い違った場合、審判長は、すみやかに態度を表明し、最後の判定を出すことである。一局が終了した後、場内審判員が終了合図が聞えなく、試合が引続きになっている時、審判長はすぐ、試合を中止させることができ試合が終了した後、審判長は両選手の得点によって、場内審判員に勝負の判定を伝える。場内審判員は、審判長の合図に従って試合の結果を発表するのである。

24. ^{レスリング}国際摔跤はどんな試合方法を採用するか。

どの様に順位を決めるか。

国際摔跤は、1931年から、新規則で実施し始めたのである。新規則の規定によると、試合は得点制を採用する。つまり、2回敗けたら、敗退される。これまでの得点数によって、敗退されることと違うのである、同一階級には、4名又は4名以上の選手が参加する場合は、予選と決勝戦に分ける、予選時に、A組とB組に分けて試合を行う。また抽せんによって、A組とB組を決める。普通は、奇数がA組、偶数がB組とする、各組の前3

位が第1位から6位までの決勝戦に出場出来る、そして、A組とB組の第1位がチャンピオンを決す、A組とB組の各2名が3位、4位を決す、A組とB組の第3位が5位、6位を決す。

同一階級の選手は、2名又は、3名参加する場合はリーグ戦を採用する
そして予選を止めて、決勝戦のみにすること。

各組の前三位の決勝戦参加権及び順位の決め方は次の通り

1. 予選は、最後の3名だけ残っている場合は、その三名で、リーグ戦を行なう。その成績によって、得点の多い方が優勝とする。もしも、予選の時に試合を行なったことがある場合は、その成績によって、決定し、改めて、試合を行なわないとする。得点等が同じである又は引分けの場合は、予選において得たすべての点数を加えて、計算し得点の多い方が勝ちとする。
2. 予選の最後に、2名だけ残っている場合は、試合によって勝った方が優勝者とする、第3位を必要とする場合は、最後の試合において得た点数の多い者は第3位とする、その得点数が同じである場合は両選手の勝負状況によって第3位を決める。もしも試合を行なっていない場合は、両選手の間で試合を行なわなければならない。
3. 第1位又は第3位の決勝戦が終了した後、両方とも得点数を得ない場合は（例えば、甲方とし乙方が組の第1位又は第3位を決す試合において、両方が得点なし又は消極で試合の資格取消しの場合）両選手において得た行動点数を加算し得点数の多い者は勝ちとする。
4. 順位を決める時に3名又は3名以上の選手はその得点数が同じである場合は、下記の条件に従い、順位を決めるものとする。
 1. 勝ち数の多い者
 2. フォール勝ちを得た回数の多い者
 3. 優勢勝ちを得た者（12点が違う場合）
 4. 4対0勝ちを得た者
 5. 準優勢勝ちを得た者（8—11点が違う場合）

6. 失敗回数の少ない者

上述の 6 条に基づいて決定したが、更に両選手の得点と同じである場合は、更に、下記の二条件によって決めるものとする。

- (1) 最後の 2 回戦において得た得点数の多い者が勝ちとする
- (2) 全試合において、フォールを得た時間の短かった者が、勝ちとする、修正後の規則は、各組の順位を決めるために「得点制を採用する」と規定している。

では、「得点」は如何に計算するだろうか。

「得点」の計算法は試合の結果によって、決定したものである。

1. 勝ちが 4 点、負けが 0 点とする（以下の状況を含む）

- (1) フォールを得た場合
- (2) 優勢勝ちを得た場合
- (3) 棄権（けが又は、その他の状況で棄権なる場合）
- (4) 資格取消し（選手の有すべき道徳が欠乏し、ひどい反則の場合）

2. 勝ちが 3.5 点、負けが 0.5 点となる場合

試合終了後、両選手の得点数が 8—11 点違う場合、例えば、赤方が 12 点、青方が 4 点とする場合は赤方が 3.5 点、青方が 0.5 点とする。

3. 勝ちが 3.5 点、負けが 0 点とする場合は以下 2 種類の状況がある

- (1) 試合終了後、両選手の得点数が 8—11 点違う場合はまた負けた者が得点を得ない場合、例えば、赤方が 11 点、青方が 8 点を得ないとする場合は、赤方が 3.5 点、青方が 0 点とする。
- (2) 両選手の得点数が 8—11 点違う、また負けた方が消極で資格取消しとなる場合。例えば、赤方が 12 点、青方が 4 点とする、また青方が消極で試合の資格取消しとなる場合は赤方が 3.5 点、青方が 0 点とする。

4. 勝ちが 3 点、負けが 1 点となる場合

試合終了後、両選手の得点数が1－7点違う場合、例えば、青方が9点、赤方が2点となる場合は、青方が3点、赤方が1点とする。

5. 勝ちが3点、負けが0点となる場合は以下2種類の状況がある。

(1) 試合終了後、両選手の得点数が1－7点違う、また負けた方が得点を得ない場合、例えば、青方が7点赤方が得点を得ない場合は青方が3点、赤方が0点となる。

(2) 両選手の得点数が1－7点違う、また負けた方が消極で、資格取消しとなる場合。例えば、青方が13点、赤方が6点、そして、赤方が消極で資格取消しとなる場合は、青方が3点、赤方が0点となる。

6. 勝ちが2点、負けが0点となる場合

試合終了後、両選手とも得点を得ない、また、負けた方が消極で資格取消しとなる場合は、赤方が2点、青方が0点となる。

7. 両方とも0点となる場合

試合終了後、両選手が得点を得ない又は、二人とも、消極で資格取消しとなる場合は、それぞれ0点となる。

総じて、試合が終了した後、得点を得ない選手は得点なしとなる、相手の選手が資格取消となる場合は別とする

25. 「フォール勝ち」、「優勢勝ち」「準優勢勝ち」及び「得点勝ち」とは
どういうことであるか。

国際摔跤を見る際、よく、アナウンサーから、「フォール」又は「優勢勝ち」等を聞いているが、これは一体どういうことであるか。

試合中において、赤方が青方の、その両肩を地に約1秒間ほどつけば、赤方は、「フォール勝ち」となる。こんな状況があったり、審判員はすぐ試合を中止させなければならない、同時に、勝った方に4点、敗けた方に0点をつけること「優勢勝ち」は、試合中において、両選手の得点数が12点違った場合は、この状況がどの試合に出てもすぐ試合を中止させる。同

時に得点数の多い者は「優勢勝ち」とする。例えば、赤方選手が第一局目の試合において14点を得、青方選手が2点のみを得たとする場合は、試合時間が終了しないにもかかわらず、審判員はすぐ試合を中止させて、赤方選手に「優勢勝ち」と判定すべきである、同時に赤方に4点、青方に0点をつけること、試合終了後、両選手の得点数が8—11点違った場合は得点数の多い者が「準優勢勝ち」とする、両選手の得点が1—7点違った場合は、得点数の多い者に「得点勝ち」と判定する。

26. どんな場合に「危険状態」、「消極」と判定するか。

そして消極の選手にどんな罰を与えるか、

「危険状態」は試合中において、選手の背中がフォールに近づく状態になる。ことを指すものである。

1. 肩又は頭部がマットについた後、その肩とマットの狭角は90度を下回る場合。
2. ブリッジ又は、半ブリッジになる状態の場合
3. 背中が下に向っている時、両肘で体を支えること、或は、マットに仰向いて、相手に勢められているが、両手で体を支える場合。

試合中において、いかなる一方の選手が上述の状況があった場合は、「危険状態」とする。

「消極」とは、試合中において選手が「快速、全面攻撃、勇敢、頑強」という精神に背くことを指すものである、その「消極」の主な表現は下記の通り

1. 攻撃の意識なし、また攻撃せず、或は、攻撃を連続使用しても成功しないこと、偽装攻撃又は相手の体力を消耗させること、ただ防御だけで、故意に時間を延ばすこと、故意に相手を離す、又は相手が攻撃する時に後退すること。
2. 有利な位置を占れる時又は相手をコントロールする時に積極的に攻撃しないこと。
3. ただ捕まえたり、握ったり、抜け出したり等の動作をくり返すのみ

で、又は相手のある部位を抱いたまま、攻撃をしないこと、相手に接触しない又は相手に近付かないようにすること。

4. 倒れて、四肢を広げないこと、又は、マットにうつ伏せになったまま、反撃しないこと。
5. 自由式摔跤の場合は、マットにうつ伏せて、両足で相手の足を挟んだまま、攻撃しないこと。立ち上がった時、相手の足を長時間に抱いても倒せないこと。
6. 古典式摔跤の場合は、頭を低くする構えをとって、頭と頭がぶついたり頭で胸をぶついたり腰を屈め尻を立てる姿勢をとったり、また、相手が攻める時、後退する或は、攻撃の意識がないこと。

試合中において、いかなる一方の選手が上述の情況に相当する場合はある時は「消極」と判定すべきである。

選手が消極する時には場内審判員は4～5分ごとに、はっきり注意しなければならない。例えば、赤方選手が消極する時に場内審判員は「Red passive」(赤方消極)と言って、注意を与える4～5回ほど注意しても依然として、攻撃しない場合は、第1回目の警告を与えるが、試合は中止しない。選手が更に攻撃しない(約20秒)場合は、場内審判員は審判長又は、側面審判員の了解をとりつけた上、試合を中止し第2回目の警告を与える。また、罰として、バックを与える。それでも攻撃しない場合(約20秒)は場内審判員は審判長又は側面審判員の了解をとった上、試合を中止し、第3回目の警告を与えると同時に場内審判員が選手及びそのコーチに対し「もう警告は3回だよ、更に攻撃しない場合は、資格取消しになるぞ」と示すのである。この場合は、審判長は、資格のある審判員を追加させることができる。選手は、相変らず、攻撃しないならば、審判長はその試合を中止させ、消極の選手に注意を与える、審判長の注意をきかなければ、4名の審判員のうち3名が同意すれば(その中に必ず、審判長及び審判資格を有する審判員がいること)第4回目の警告を与え、同時に試合の資格取消しを与えるものとする。

27. 審判長は、なぜときどき場内にソフト帽を投げるか。

審判長テーブルに置いてある小旗は何を意味するか。

場内審判員はなぜときどきマットにうつ伏せになるのか。

国際^{レスリング}摔跤の場合に、審判長は、ときどき突然、場内に小さなソフト帽（又は布）を投げるのかこれは、どういうことであるか。

つまり、試合中において、下記のような状況が出た場合は、審判長が場内に投げることである。

1. 1局の試合が終了後、場内審判員がまだ終了合図を聞えないので、試合が続いて行なっている場合は、審判長はすみやかに場内にソフト帽を投げて、場内審判員に試合を中止させるように注意すること。
2. 試合中において、一方の選手が反則したことに對し、場内審判員が発見しない時に、審判長はすみやかに場内にソフト帽を投げて、場内審判員に試合を中止させるように注意することそして、その反則行為によって罰を与えること。

審判長テーブルに置いてある小旗は赤と青の二種類がある、これは選手の警告回数を示すことである、赤色小旗が赤方選手、青色が青方選手の受けた警告を示すのである。1回警告を与える場合は小旗1枚で表示する、例えば、審判長テーブルに赤色小旗が四枚あった場合は、赤方選手が警告4回を受けたことを意味している。この場合は、赤方選手の資格を取消しすることになる。

国際摔跤の目的は、相手を倒し、又はフォールさせることにある、従って、試合中において、「危険状態」「フォール」を見て、分るように、マットにうつ伏せて見たり、手で触ったりすることは、勝負を判定するためである。

28. 国際^{レスリング}摔跤は、どんな行為を使用したら、反則となるか、如何に罰を与えるか。

国際摔跤は、相手の体に害する動作及び不正行為を行った場合は、すべて、反則となる。例えば、手、肘、膝、頭で相手を衝撃すること、摔跤衣

マット、足指、皮膚、髪の毛、急所等を捕まえたり、相手を噛んだり、又は相手の足を踏んだりすること、反関節で技を掛けたり、手の指、腕を捻じり折ったり又は、相手の肘、膝、かかと、等関節と脊柱等を折ったりすること、相手の顔面部又は咽喉部をつねること、相手を持ち上げて、頭を下げること、又は、両足で相手の胴体、両足、頭、首を挟むこと、足で相手の体を蹴っ飛ばすこと、古典式摔跤の場合は、手で相手の下肢を抱いたり、又は、足わぎを使用したりする等がある。

では、反則動作を使用した場合は如何に罰を与えるか、例えば、選手が無意識で反則動作を使用した場合、相手は傷害事故がなく更に不利な結果が生じない時には、注意するだけで罰を与える必要はない、故意に反則動作を使用した時、相手に害があるか、否か、有利な効果が得たか否かを問わず、すべてに、警告を与える。同時に相手選手に1点を与えること。反則動作を行い、相手の攻撃に影響を与えた、また、自分に有利な効果を得た場合は、警告を与えると同時に相手に2点を与えること。故意に反則動作を使用し、相手に傷害を与えた場合はその反則状況に応じて、その試合又は全試合の資格取消しの罰を与えることが出来る。

29. ^{レスリング}国際摔跤には、どんな基本わぎがあるか。その中によく使われているものはどんなものか。

古典式摔跤、自由式摔跤は大体、立ち摔跤と座わり摔跤2種類に分けることが出来る。立ち摔跤の基本わぎは大体、転移折、倒しといった3種類に分けられる。座わり摔跤の基本わぎは、ころがり、倒しといった2種類に分けられる。

立ち摔跤の基本わぎ

「転移」これは相手の腕、首、胴体、足を抱いて、相手に跪く姿勢又は胸、腹、体等部位を横倒しにさせることを指すものである。例えば、腕にからまって転移すること、肩、首を捕まえて、腋下へ潜ぐって転移すること、片足を抱いて転移すること、等である。「折」：これは相手の腕、首、胴体等部位を抱いて、後方、又は横に倒させることを指すものである。例

えば、片腕、腰を抱いて折ること。

「倒す」、使用法によって、大体、4種類に分けている。

1. 相手の腕、首、胴体を抱いた後、自分の肩で、相手を担ぎ上げて前方へ倒す動作。例えば、首投げ、1本背負い、かぶりわざ、等。
2. 相手の前、後又は体の側面から、相手の腕、首、胴体を抱いて、自分の胸、腹部で、相手を持ち上げて、後方へ倒す動作。例えば、投わざ、ブリッジわざ、バックの取り方等。
3. 手で、相手の足を抱いて、倒す動作、例えば、アングルホールド、くずし方等
4. 相手の腕、首、胴体部を抱いて、足で倒す動作、例えば、両足タックル、寝わざ、立ちわざ等。

座り摔跤の基本わざ

「ころがり」その姿勢によって、大体、2種類に分けている。

1. 跪いて、格闘する時に、相手の腕、首、胴体、四肢等を抱いて、相手の肩や下向けに倒す動作。例えば、側面から両腕を抱いて、ころがること、後から、腰を抱いて、ブリッジすること、腕を引っ張ってころがること、外腋から首を捕えて、ころがること、挺子ころがること、足で腕にからまってころがること、太股、胴体を逆抱きにしてころがること。
2. 下に押さえられた場合、上にころがり上がって、後へ回って、相手をコントロールして、つぶすこと。例えば、ころがり上がり、「倒す」これは、相手の腕、首、胴体、太股等部位を抱いて、相手の背中を下向きに倒す動作を指すものである。例えば、バックからのブリッジ、バック腰抱き倒し、バック太股抱き倒し等。

国際摔跤は先ず立ち摔跤から始まり、倒れた後、続いて、ころがって行なうものである。そのほか、跪いて格闘する時に双方が攻撃と反撃の動作のない場合、審判員は両選手に、立ち、姿勢に戻させることを命令することがよくある。従って、立ち摔跤のわざはとても重要なものである。先ず

立って、相手を倒すことが、できれば、座り摔跤のわざを発揮することができる。勿論、座り摔跤のわざを軽視してはいけない。相手をフォールさせる時は、座り摔跤のわざにたよるものであると言える、つまり、立ち摔跤のわざと座り摔跤のわざは、同時に身につけなければならないのである、このほかに、「ミニわざ」を身につけなければならない、例えば、顎、耳をたたくこと、手で、首部を打ったり、咽喉部を捻じったり反関節部を使用したりすること。これからの「ミニわざ」は、勿論反則動作でありながら、この「ミニわざ」を使用する目的は、相手を傷害するのではなく、相手の視線をそらし、自分の攻撃に変化させることにある国際試合において、これらの「ミニわざ」がよく使われている。うまく使用すれば、効果が得られる。中国チームは、1981年世界自由式摔跤選手権大会に参加した時、これらの「ミニわざ」をうまく身につけられなかったため、さんざんな目に合った。「ミニわざ」をうまく使用するために、以下の2原則に基づき、行なわなければならない。

- 1). 隠すこと、「ミニわざ」使用の際、必ず、隠すべきである、また、その他の動作の中で使用すること、同時になるべく早く、正しく行うこと、その目的は相手を傷害しないことにある。
- 2). 「ミニわざ」使用后、すみやかに、攻撃又は反撃すべきである。なるべく早く相手と審判員の視線を自分の攻撃又は反撃動作にそらすようにすること。

優秀な摔跤選手としては、良好な素質及び頑強な精神力を備えるほかに、また、基本わざを全面的に身につけなければならない。

では、よく使われているものは、どんなものであるか。

中国チームの1981年第11回世界大学選手権大会のデーターから見れば、古典式摔跤によく使われていたわざは立ち摔跤の場合は胴体を抱き倒す、ブリッジ、かぶりわざ、及び首投げ、投げわざ、等。座り摔跤の場合は、バックからのつぶし方、及びバックの取り方等。

中国チームの1981年世界自由式摔跤選手権大会の102回の試合から見れ

ば、自由式摔跤のよく使われていたわざは立ち摔跤の場合片足抱きの転移、首おさえの転移、両足抱きの転移、（バックからのつぶし方）首投げ等、座わり摔跤の場合、バックから腰抱きのブリッジ、バックから太股抱きころがり等。立ち摔跤は片足や両足を抱く場合が多いため、反撃する場合は、足抱き、首攻撃が防御の方法であると言える。

30. 国際摔跤は場内審判員の両腕になぜ赤と青色の腕章をつけるか。

国際摔跤は、場内審判員が白ワイシャツに白い靴、左腕に赤腕章、右腕に青腕章、そして腕章の色は両選手の摔跤衣と同じである。これはなぜ、だろうか。実は、これは、審判に使用することである。試合中において、赤方選手得点の場合は、場内審判員は赤色腕章の左手を上げる。青方選手得点の場合は場内審判員は青色腕章の右手を上げて、示すのである。例えば：場内審判員が左手を平に伸ばし左右振回す場合は、これは赤方選手が消極で警告を受けたことを意味している。それから場内審判員がマットの中央に立って左手が下に、右手が上に上げる場合はこれは赤方選手が消極で罰として跪かせることを意味している。

場内審判員の赤、青腕章は試合がうまくいくように重要な役割を果たすのである。

31. 国際摔跤はどんな礼儀があるか。

国際摔跤は選手として礼儀を守るべきである。試合前に選手は、摔跤衣を清潔、きれいにすること、また、ひげを剃り、指爪を短かく切ることこれは、自分の爪で相手に傷をつけないようにするのである。そして、下着を着用のこと、小さいハンカチを用意し、試合中に痰を吐くために使用することである。入場後、アナウンスが選手を紹介する時に選手は呼ばれたら、すぐ立ち上がって、手を上げて、観客に意を示すべきである。試合が始まる前に選手が審判員と握手をしそして、審判員から服装、靴、及び体の清潔さの検査を受ける。両選手が握手し合い、場内審判員の警笛が鳴ったら、すみやかにスタートすること。試合中において、審判員を尊重し審判員の審判と指揮に服従すべきである、試合が終了後、先ず場内審判と

握手し、それから両選手が握手し合うこと、勝っても相手のコーチと握手すべきであり、コーチを尊敬することを現すものである。

32. 国際^{レスリング}摔跤は如何に得点を判定するか。

国際摔跤の得点は、選手の使用した攻撃動作の質と相手の着地姿勢に応じて判定するものであり、得点は、1, 2, 4点という三つの標準がある。

1点の場合

- 1). 立ち摔跤の場合、相手を跪姿勢にさせ（三点着地即ち：両手（肘）及び片膝又は両膝と片手（肘）着地姿勢）、また、バックから相手をコントロールすること。
- 2). 座わり摔跤の場合、下におさえられた選手が上にあがってきて、また、バックから相手をコントロールすること。
- 3). 立ち摔跤の場合、相手を倒し、胸、腹、尻又は頭部を着地させたが相手を危険状態にさせることができない場合。
- 4). 相手の両手を着地させ、肩とマットが90度の狭角に形成させる場合
- 5). 相手が故意に保護区を逃げた場合。
- 6). 相手が反則動作を使用したが無効が得られない場合。

2点の場合

- 1). 立ち摔跤の場合、相手を危険状態にさせた時。
- 2). 相手の両肩をマットにころがせる又は、フォールさせる瞬間があった場合。
- 3). 相手が逃げた時、自分は危険状態にある時又はフォール瞬間があった場合。
- 4). いくらわざを使用しても、直接相手を危険状態にさせることができない場合。
- 5). 反則動作を使用し、攻撃者に攻めさせることができない場合、攻撃者は2点を得るものとする。
- 6). 故意に保護区を逃げてまた、コントロールさせられた場合、試合中ににおいて、上述のいかなる一つの状況が出た場合、2点と判定すべきで

ある。

4点の場合：大幅にわざを使用するまた、すぐ相手を危険状態にさせることができる場合は、4点と判定すべきである。

33. 国際摔跤^{レスリング}は、双方の得点と同じである場合でも、なぜ引き分けにはならないか。

試合が終了後、双方の得点数が同じであっても、引き分けではない、国際摔跤規則は、両選手の得点数が同じである場合は下記の方法に基づいて勝負を決めると規定している。

a. 4点を得た多い者が勝ちとする。例えば：赤、青両選手がそれぞれ8点を得た場合に、赤方選手が4点を1回得たが青方選手は4点を1回も得ないとすれば、赤方選手が勝ちとする。

2. 4点を得た数が同じである場合は、2点を得たものが勝ちとする。

3. 2点を得た数が同じである場合は先に行動点を得た者が勝ちとする。

試合中において、誰が先に行動点を得たか「T」印で得点数の右上に表示する、例えば：赤方選手が先に2点を得たとすれば、赤方選手に2Tをつける。

このほかに試合終了後、双方とも行動点を得ないとする場合は両選手が失敗と判定し、それぞれ0点を与える。

従って、国際摔跤は得点数が同じである場合があっても上記の規定により勝負は最後まで判定出来ない事がある。

34. 国際摔跤^{レスリング}を練習する際、先ずどんな基本動作を練習すべきであるか。

国際摔跤を練習する時に、中国式摔跤の基本動作（円運動）するほかに、先ず「ブリッジ」を練習すべきである。国際摔跤試合の目的は、相手を倒す又は、フォールさせることにある、フォールにさせられないように「ブリッジ」はとても重要なものである。このほかに試合中において数多くの防御方法が「ブリッジ」を通じて、行うものである、従って「ブリッジ」はよく使えるか否かは勝負に直接関係あるものだと言えるだろう。

「ブリッジ」：フォールを防ぐため、頭と足で仰向けに弓形になって体

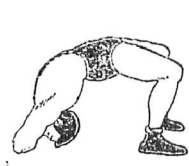
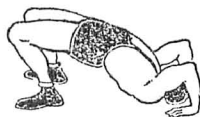


図63

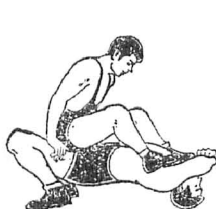


1



2

図64



1



2

図65

を支える（図63）。

「ブリッジ」の練習方法は、下記のように。

1. ブリッジ振り：両手を頭の両側に置いて、手でマットに支え、足を伸ばし、頭を上げて、（図64—1）、その後、膝を屈め、後へ移動する、後頭部をマットにつけること（図64—2）、繰返し練習すること。
前方に向って、足を強化する時、腹部に座わらせても結構である（図65）。
2. 跪き逆立ち上がり：両足が跪いて、後方へ倒れる、頭を上げ胸を張って、なるべく頭をマットにつけること、そして。体を弓形に立ち上がる時に頭を上げて、そのままの跪き姿勢にすること（図66）。
3. 首のブリッジ：両足を左右に開き、肩と同じ幅にする。前頭部を地につけ、両腕の肘を曲げて、両手を合わせる（図67—1）。
その後、頭を軸にして、左右に力を入れて、踏みながら、右後方へ振り回す、同時に体を右向けにブリッジにする（図67—2,3,4）。
続いて、右足で、マットを踏んで、体を左へ回転（図67—6,6）する。

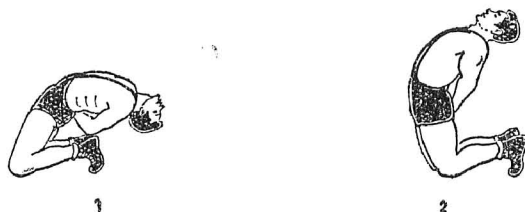


図66

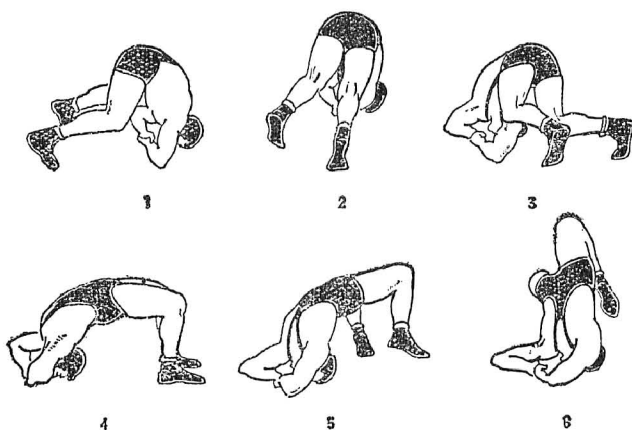


図67

繰返し、練習すること。

4. 逆回転：先ずブリッジにする、頭を軸にして、両手を腹部の間に合わせる（図68—1）そして、前方へ移動する時に足を伸ばし、頭をやや上げて、体が垂直面を越えたら、頭で体を支える（図68—2,3）その後、力を入れて、足を伸ばし、ブリッジにする、繰返し練習すること。
5. ブリッジ重量上げ：ブリッジする、両手がアレイ（バーベルも可）を握り、押し上げ練習をすること（図69）。
6. 受け身の練習：一人がブリッジにする、もう一人がその上に載せて、フォールにさせて、練習すること。（図70）

国際摔跤を練習する時には「ブリッジ」以外に、また素手又は、「人形」を利用し、その基本動作を練習するのがよい。

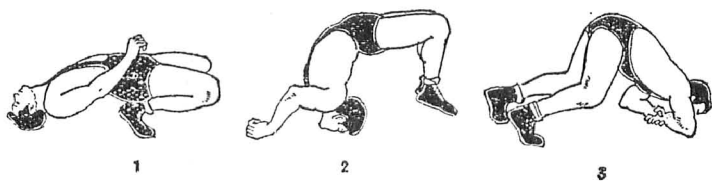


図68

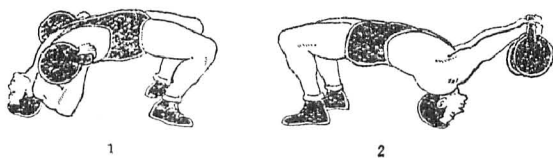


図69

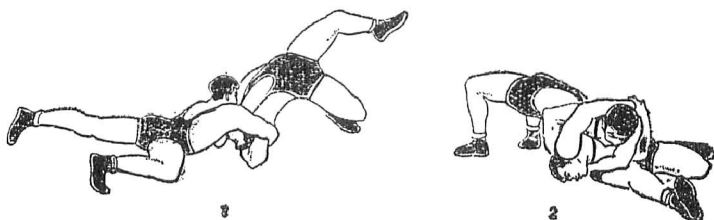


図70

35. レスリング 摔跤選手の減量について

体重を減したら、健康に影響があるか。

摔跤試合は選手の体重によって、級別を分けて、行なうものである、従って、試合直前に選手が必ず、自分の体重を適当にコントロールすべきである。では体重を減すのは、健康に影響があるか、一般的に言えば、少し比い体重を減すならば、健康に余り影響がない、3～4キロを減しても、その方法が科学的であれば、あまり大きな害はないのである、というのは減した部分はほとんど体内の水分と脂肪である、現在、体重を減す簡単な方法は、適当に試合すること及び飲食を控え目にする事。

この方法は、試合直前の半月から行なうものである。例えば、ただ1～2キロの体重を減すならば、飲食を控え目にしなくてもよい。訓練を通じ

て、その目的に達せられる、このほかに、長距離競走及びサウナを使って、体重が自然に減することができる。

薬物によって、体重を減す方法は現在流行している、これは試合の前日に「双気克尿嚙」、「気苯噻啉」や服用すれば、大体2～3キロほど減ることができる、3～4キロ又はそれ以上を減すには飲食を控え目にする事によって、更らに薬を服用すれば、その効果が大である。

現在、外国は新しい方法を使用している、即ち、牛乳を飲むことによって、体重を減すことである、牛乳には豊富なアミノ酸、カリウム、カルシウム等物質を含有している。これは温和、且つ生理機能の強い吸水剤である。牛乳を飲めば、体内の水分を減少することができる。また浸透性副作用がない、選手の健康に影響がまったくない。

その牛乳を飲むことによって、体重を減す具体的な方法が二つある。1つは普罗科普氏法という。即ち：週に1日を牛乳日に決めること、この日は牛乳1～1.5リットル、ヨーグルト500グラム、乳酪100～200グラム及び小量の乳脂肪を飲むだけである。もう1つは下雷尔氏法という、この効果がもっとよい、即ち：続いて三日間1日5回ほど1,000ミリリットルの牛乳を飲むこと、同時に、肉、野菜、果物を食べる事、牛乳には大量な蛋白質を含有するので、熱量の食物を沢山取っても筋肉の萎縮になる恐れ及び訓練に何らかの影響もないのである。

試合が終了後、飲食に注意しなければならないのは急に食事の量の増加、及び大量な飲水を避けるべきである、量を適ぎると、健康に影響を及ぼすのである。

36. 如何に^{レスリング}国際摔跤を発展させるか。

国際摔跤は激しくて人を引きつけて、夢中にさせるので、人々に親しまれている。

国際摔跤は、体重によって、10級別を分けて行なう。1回に2局で1局が3分間とする、正式な試合は、12メートルの正方形のマットで行なわれている。マットの中央に直径7メートルの円は、試合区域である。試合区

域の回りには、直径1メートルの消極区がある。消極区の回りには、直径1.5メートルの保護区がある。

選手の摔跤衣とズボン、は、ワンピースになっている。試合は、3名の審判を必要とする、即ち：場内審判、側面審判、審判長である。

試合時は、甲方が、乙方を約1秒間ほどフォールにさせるならば、甲方が「両肩着地」勝ちとする、この状況はどの局に出ても、すぐ試合を中止させる。両選手がフォール前に得たすべての得点は無効とする、もしも、双方の得点数が、12点違う場合は、試合が終了しなくても、すぐ試合を中止させる、得点数の多い方が「優勢勝ち」とする。

試合中において、上述の状況が出ない場合は、試合終了後、両選手の得点数によって、勝負を判定する。得点数の多い方が勝ちとする。

両選手は積極的に試合を行なうことを要求されている。ただ防御だけで攻撃しない、又は、故意に時間を伸ばす、場合は、消極と判定する、その選手に勧告、警告、罰、又は資格取消しを与える。

摔跤は相手の体に傷害動作及び不正なやり方をしてはならない反則が出た場合は、反則として、罰を与えるべきである。

37. 摔跤試合は戦術を重ず競技で、又その戦術は、いくつあるか。

如何なる試合にも、戦術があるわけである、国際摔跤もこの通りであり摔跤試合は術技の変化が多く速度も早い、相手を制するには優れた体格、優れた術…、頑強な意志を有するだけではなくて、合理的な戦術を備えなければならない。戦術は、技術を発揮する手段であり、技術が熟練すれば戦術も自由自在に運用することができる。

現在、摔跤試合において、よく運用されている戦術は「己の長をもって敵の短を改める」ということである。つまり、自分の特長を発揮し、相手の短所を攻めること、例えば技立ち摔跤が得意であるが座り摔跤が苦手な場合自分の立ち摔跤の特長を発揮しなるべく脆格闘を避けるべきである。脆格闘を好む選手は、なるべく脆格闘の優勢を発揮し、相手を制すべきである。同じことであるが、右わざを好む選手は相手が左構えでも、右構え

でもなるべく右側から攻撃のチャンスを作って、攻撃すべきである。これに反して、相手として、彼の右わぎを避けて、左側を改めるべきである相手が前面から改めかける時、前方へ倒す方法を使うべきであり、相手が低姿勢を取る場合は、その重心は、後にあるので、なるべく後方へ倒す方法を使うべきである。こんな戦術は、数えきれないほど沢山ある。

規則を利用し戦術を制定することもよく使われている方法である規則の規定によれば、「一方の選手が消極区に踏み入れる時に審判員は「ZONE」（消極区）と言って、注意を与える。この場合は、選手が必ず試合区に戻らなければならない、戻らなければ「消極」と判定される」と規定している。従って、相手が試合区に入る瞬間はわぎを施す絶好なチャンスである。例えば、1980年4月エジプトにて行なわれた第6回「易ト^{イブラッ}拉欣・^{ムス}塔法^{タアファ}」世界古典式摔跤選手権大会において、57キロのイタリアの選手とエジプトの選手の対戦する際最初、イタリアの選手がずい分ポイントを落したが、第3局目から、情勢が逆転しイタリアの選手が積極的に攻撃に変わり、一気にエジプトの選手を消極区に迫った、この時審判員に ZONE と注意され、エジプト選手が激しく試合区に入ったイタリア選手は臨機応変に、うまく1本背負いを使って相手をフォールさせて、勝ちとなった、という例がある。

新規則によれば、場内を逃げた選手に対し、罰及び警告を与えるべきである。が、わぎを使って、場内を出た場合は、使用したわぎが成功すればそのまま得点となるが、失敗した場合は、場内の中央に戻り試合を再スタートするという、試合中において、この規定を利用し、戦術を制定することもできる。例えば、乙方選手が消極区に入るとすれば甲方選手はすぐわぎを掛け、乙方選手を後退させ、乙方選手が場外に出た場合は、甲方選手が得点となる。乙方選手に消極警告が与えられる。これに反して乙方選手が甲方の攻めに対して、反撃する時、場外に出たとしても、そのわぎが成功すれば乙方選手が得点となる。失敗したら、場内中央に戻り、立ち摔跤からやり直すことが出来る。1981年10月上海チャンピオン争奪戦の時、

少数の選手がうまくこの戦術を利用した、1982年4月太平洋選手権の時、この戦術をよく使われていたのである。

つまり摔跤試合は必ず「己を知り敵を知る」を知らなければならない。よく分析し合理的な戦術を制定すれば、自分のわざをうまく発揮し相手を制することができる。

コーチとしては、試合直前には、よく双方を分析しなければならない。即ち、「己を知り、敵を知れば、百戦危うからず」ということである。且つ休憩する時に、次の作戦のためにコーチは選手にマッサージを施す。

38. 中国式摔跤と国際摔跤とは

試合を行なう時、どんな表を必要とするか。

中国式摔跤は3種類の表を必要とする。即ち、“体重記録表”(表1) “得点記録表”(表2) “成績記録表”(表3)。

国際摔跤は3種類の表を必要とする。即ち、体重記録表(表4) 審判記録表(表5) 成績表(表6)

表1 中国式摔跤

体 重 記 録 表

級別 _____ 第 _____ 組

年 _____ 月 _____ 日 _____ 時

| 単 位 | 氏 名 | 体 重 (kg) | 備 考 |
|-----|-----|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

第 _____ 台 _____ 記録員 _____ 審判員 _____

表2 得点記録表

第 組 試合 回 年 月 日 時

| 級 別 | 單 位 | 氏 名 | 押 絞 衣 色 | 得 点 | | | 勸 告 | | | 警 告 | | | 合 計 | 結 得 点 | 果 勝 者 | 備 考 |
|--------|--------|--------|------------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|--------|-------------|-------------|--------|
| | | | | 1 局 | | | 2 局 | | | 3 局 | | | | | | |
| | | | | 1' | 2' | 3' | 4' | 5' | 6' | 7' | 8' | 9' | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

審判長

審判員

記録員

説明：得点記録する時、アラビア数字1.2.3を使用し表に記録すること。

2. 勧告の符号は“△”を使用すること 警告の符号は“×”を使用すること。

表3 成績記録表

級別 試合 年 月 日 場所

| 番 号 | 氏 名 | 単 位 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 成 績 | | | 備考 |
|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | 勝 回 数 | 得点 | 順位 | |
| 1 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 2 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 3 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 4 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 5 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 6 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 7 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 8 | | | | - | - | - | - | - | - | - | | | | |

絵審判

記録組長

表 4 国際摔技の体重表

| 番 号 | 氏 名 | 年 齢 | 級 別 | 単 位 | 体 重 | 備 考 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| ⋮ | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |

説明：体重が符合すれば符合と書くこと、体重を超えたら赤鉛筆で記号を書いて、体重超過、表示すること。

表 5 国際摔技審判記録表

| 期 口 | | | | kg級 | | | |
|--|-------|-----|-----|---|-----|---------|---------|
| 選 手 | | | | 場 所 | | | |
| 単 位 | | | | 選 手 | | | |
| 4 点 | 2 点 | 1 点 | 警告 | 局 数 | 4 点 | 2 点 | 1 点 警 告 |
| | | | | 一 | | | |
| | | | | 二 | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 総 点 数 得点 ○ </div> | | | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 得点 ○ </div> | | | |
| 勝者 | フォール勝 | | 優勝 | 相手消極で勝ち | | 相手けがで勝ち | |
| | 得点勝利 | | 準優勝 | 相手資格取消して勝ち | | | |

側面審判員

審判長

時間

説明：1.左側が赤右側が青で表を書くこと 2.得点記録の時アラビア数字1・2・4で記入すること 3.消極警告の符
合は「○」とする 4.反則警告の符合は「✓」とする

表 6 国際摔跤成績編成表

| A組 級別 | | | | | | | | | | B組 | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 氏名 | 単位 | 番号 | 一回 | 二回 | 三回 | 四回 | 五回 | 六回 | 回数 得点 | 氏名 | 単位 | 番号 | 一回 | 二回 | 三回 | 四回 | 五回 | 六回 | 回数 得点 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A組決勝表 | | | | | | | | | | B組決勝表 | | | | | | | | | | |
| 番号 | グループ決勝一回目 | | グループ決勝二回目 | | グループ決勝三回目 | | グループ決勝四回目 | | グループ決勝五回目 | | グループ決勝六回目 | | グループ決勝七回目 | | グループ決勝八回目 | | グループ決勝九回目 | | グループ決勝十回目 | |
| | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 | 回数 | A対B成績 |
| 決勝表 | | | | | | | | | | 決勝表 | | | | | | | | | | |
| 5・6位決勝 | | 3・4位決勝 | | 1・2位決勝 | | 3・4位決勝 | | 1・2位決勝 | | 3・4位決勝 | | 1・2位決勝 | | 3・4位決勝 | | 1・2位決勝 | | 3・4位決勝 | | |
| 3a | | 3b | | 2a | | 2b | | 1a | | 1b | | 1a | | 1b | | 1a | | 1b | | |
| 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | 順位 氏名 チーム | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | |

以上前回に続き中国における中国式摔跤と国際摔跤を例記した。

中国の長い歴史の中に悠々と生きつづけている摔跤と世界の中での国際摔跤との相互関係、お互いに併有していくことであろう。